

NÍVEIS DE EQUILÍBRIO EM CRIANÇAS PRATICANTES DE SURF

Aline Rodrigues¹

Romulo Luiz da Graça²

RESUMO

O equilíbrio é uma condicionante básica da aprendizagem do surf. No entanto, ainda são escassos os trabalhos científicos que se preocupam em investigar as capacidades motoras em surfistas, em especial o equilíbrio. Assim este estudo pretende verificar os níveis de equilíbrio de crianças praticantes de surf. Estudo descritivo comparativo com a amostra dividida em dois grupos: o Grupo de Surfistas (G1) constituído por 06 crianças participantes das aulas de surf no Projeto Escola Integradora, do município de Balneário Rincão, Santa Catarina, Brasil. O Grupo de escolares (G2) constituído por 06 crianças, estudantes do 5º ano da escola Municipal de Educação Infantil Oswaldo Hülse da cidade de Criciúma, SC. Para a avaliação do equilíbrio foi utilizado o teste do flamingo (EUROFIT, 2015) que tem como objetivo avaliar a capacidade de equilíbrio estático, através da lateralidade dos membros inferiores. Para calcular as médias e desvio padrão do número de tentativas realizadas para manter o equilíbrio em 60 segundos, foi utilizado o software Microsoft Excel 2010. Os resultados encontrados no estudo apresentam para o G1, média de número de tentativas de 10 vezes, classificando como “suficiente”. Para o G2, média de tentativa de 5,1 vezes, classificando como “bom”; obteve valor de desvio padrão de $\pm 4,1$ entre os dois grupos. Os dados demonstram que apesar dos indivíduos praticantes do surfe realizarem tarefas que exigem equilíbrio e mudança de direção em ambientes instáveis, não apresentaram um melhor nível do equilíbrio em relação ao grupo de estudantes.

Palavras-chave: Surf. Equilíbrio. Crianças.

BALANCE LEVELS IN CHILDREN PRACTITIONERS OF SURF

ABSTRACT

¹ Acadêmica da oitava fase de Bacharelado em Educação Física, na Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

² Orientador. Mestre em Educação. Docente do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC

Balance is a basic condition of the surf learning. However, there are few scientific studies who care about to investigate motor skills in surfers, especially the balance. Therefore, this study aims to check the equilibrium levels in children surf practitioners. Experimental study of the sample divided into two groups: the Experimental Group (G1) consisting of 06 children participants of surfing lessons in the "Integrative School Project ", in the county of Balneário Rincão, Santa Catarina, Brazil. The Control Group (G2) consisting of 06 children, students of the 5th year of the Municipal School of Early Childhood Education Oswaldo Hülse in the city of Criciúma, Santa Catarina, Brazil. For the assessment of the balance was used the Flamingo Test (EUROFIT, 2015) that aims to evaluate the ability of static equilibrium through the laterality of lower limbs. To calculate the average and standard deviation of the number of attempts made to maintain balance in 60 seconds, we used the software Microsoft Excel 2010. The results of the study presented to the G1, average number of retries 10 times, classified as "sufficient". For the G2, average of 5,1 times attempts, classified as "good"; getting a standard deviation value of + 4,1 between the two groups. The data show that despite the surfing practitioners perform tasks that require balance and change of direction in unstable environments, did not show a better balance level relative to Control Group.

Keywords: Surfing. Balance. Children.

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa trata de um estudo desenvolvido no Projeto Escola Integradora do município de Balneário Rincão – SC. O projeto Escola Integradora proporciona atividades para os estudantes das redes municipais e estaduais no município, além de algumas atividades para adultos. O objetivo do projeto é oferecer boas oportunidades de conhecimento, utilizar a programação para trabalhar e difundir questões disciplinares, além de oferecer opções de lazer e entretenimento a toda à comunidade. O Surf esta entre as diversas atividades oferecidas pelo projeto às aulas ocorre duas vezes na semana.

O surf permite aos alunos e moradores do município ter contato com a orla e com a praia, criando esse vínculo de zelo pelas riquezas naturais da região. Segundo Luiz Fernando Cardoso Sabino (informação verbal, 2015)³, coordenador do projeto, o surf *“é uma forma de resgatar os hábitos de culturas litorâneas fazendo o uso do nosso maior meio natural, a praia”*.

³ Informação obtida por meio de conversa com o coordenador do projeto durante a realização desta pesquisa.

De acordo com Farias (2000), o surf é mundialmente identificado como correr uma onda apoiado ou estando em pé sobre uma prancha. Nesta intenção, o surfe é um desporto de equilíbrio instável. Ao deslizar, apoiado num implemento, uma superfície móvel, instável e com alterações de forma quase sempre inconstante (a onda), o surfista tem de buscar acomodar-se em várias posições. O equilíbrio então é uma condicionante básica da aprendizagem do surfe.

Todas as ações motoras necessitam de equilíbrio para serem executadas com sucesso, especialmente as mais complexas, como as provenientes do esporte. No entanto, ainda são escassos os trabalhos científicos que se preocupam em investigar as capacidades motoras em surfistas, em especial o equilíbrio. Portanto este estudo pretende verificar os níveis de equilíbrio de crianças participantes do projeto.

A partir do exposto, esta pesquisa tem como **Tema:** Níveis de equilíbrio em crianças praticantes e não praticantes de surf. **Problema:** Quais os níveis de equilíbrio em crianças praticantes de surf? **Objetivo geral:** Avaliar os níveis de equilíbrio em crianças praticantes de surf. **Objetivos específicos:** Identificar o tempo de prática no esporte; avaliar a capacidade de equilíbrio estático, através da lateralidade dos membros inferiores; comparar os níveis de equilíbrio entre os dois grupos.

2 METODOLOGIA

2.1 POPULAÇÃO

A amostra do estudo foi composta por doze crianças. O número da amostra foi definido pela disponibilidade de crianças presentes no dia da coleta no município de Balneário Rincão. Foi dividida em dois grupos: o Grupo de Surfistas (G1) constituído por seis crianças participantes das aulas de surfe no Projeto Escola Integradora, do município de Balneário Rincão, SC; sendo dois do sexo feminino e quatro do sexo masculino. O Grupo de escolares (G2) constituído por seis crianças, estudantes do 5º ano da escola Municipal de Educação Infantil Oswaldo Hülse da cidade de Criciúma, SC; sendo dois do sexo feminino e quatro do sexo masculino. A faixa etária da amostra é de 9 a 12 anos.

2.2 TIPO DE PESQUISA

Para Andrade (1999, p. 17), no tipo de pesquisa descritiva, “os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira sobre eles”.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Como critérios de inclusão para participar do estudo foram adotados, para o grupo experimental: estar regularmente matriculado nas aulas de surf do Projeto Escola Integradora; preencher e entregar corretamente os instrumentos da pesquisa, termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelo responsável e questionário; participar corretamente da bateria de testes de avaliação física. Para o grupo controle serão adotados: não participar das aulas de surf do Projeto Escola Integradora ou de qualquer outra escolinha somente educação física escolar; preencher e entregar corretamente os instrumentos da pesquisa, termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelo responsável e questionário; participar corretamente da bateria de testes de avaliação física.

3 INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS

3.1 TESTE DO FLAMINGO

Para a avaliação do equilíbrio foi utilizado o teste do flamingo (EUROFIT, 2015).

Objetivo: avaliar a capacidade de equilíbrio estático, através da lateralidade dos membros inferiores.

Equipamentos necessários: cronômetro, metal ou madeira de 50 cm de comprimento, cinco centímetros de altura e três centímetros de largura (a base é

estabilizada por dois suportes em cada extremidade, e deve ter uma superfície antiderrapante).

Procedimentos: O participante efetua o teste com ambos os pés. Protocolo: o sujeito coloca um dos pés sobre o eixo longitudinal da trave e, flexionando a perna livre, agarra no peito do pé com a mão do mesmo lado, imitando a posição de flamingo. Tenta então manter o equilíbrio nesta posição durante um minuto, podendo previamente apoiar-se no antebraço do observador para se colocar na posição correta. O teste começa logo que este apoio cessa.

Para cada perna de equilíbrio, se o teste é interrompido, uma penalidade é atribuída (por exemplo, se o pé livre se solta da mão ou se qualquer parte do corpo entra em contato com o solo). Após cada interrupção, dá-se uma nova partida até que o minuto se esgote. Depois de executar com um pé, o sujeito realiza o teste com o outro.

Pontuação: O número total de quedas ou perda de equilíbrio em 60 segundos é gravado. A tabela de pontuação está disponível no Manual Eurofit (2015). A classificação é atribuída de acordo com a idade e o número de quedas, distribuída em: excelente, muito bom, bom, suficiente, fraco e insuficiente. Se houver mais de 15 quedas nos primeiros 30 segundos, o teste é terminado, não obtendo assim classificação.

3.2 QUESTIONÁRIO

Para coleta de dados foi utilizado um questionário de entrevista semiestruturada, formulado pelo pesquisador, contendo questões abertas, abordando para o G1: dados pessoais (nome e idade) tempo de prática do surfe, participação em outros projetos (quais e frequência semanal) e atividades (brincadeiras) realizadas no tempo livre. Para o grupo G2: dados pessoais (nome, idade), série/ano escolar e atividades (brincadeiras) realizadas no tempo livre.

O questionário, segundo Gil (1999, p. 128), pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc”.

3.3 PROCEDIMENTOS DE PESQUISA

Em primeira instância foi realizado contato com o responsável pelo projeto, no dia 23 de março de 2015, através de uma conversa. Nesse encontro foi explicado todo o processo do estudo, como seriam e quando teria que ser realizado o teste.

Em segunda instância, ocorreu a liberação por parte da prefeitura no dia 23 de junho 2015.

Em terceira instância todos os convidados aceitaram participar da pesquisa, os voluntários responderam o questionário individualmente, após explicação da acadêmica, com a opção de questionar o pesquisador quando necessário, bem como assinatura pelo responsável do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Em quarta instância, foi realizado o protocolo de teste do Flamingo (EUROFIT, 2015), realizado no mês de Outubro/2015, sendo um dia de testes (06/10/2015) destinado à coleta de dados do Grupo de Surfistas (G1) e um segundo dia (20/10/2015) destinado à coleta de dados do Grupo de Estudantes (G2). Apenas um profissional realizou os testes e a coleta de dados em ambos os grupos.

Em quinta instância os dados foram tabulados e analisados para construção do artigo.

3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Os dados foram lançados no software Microsoft Excel 2010 para organizar os dados em planilha eletrônica permitindo a melhor visualização dos dados, sobretudo para calcular as médias e desvio padrão dos números obtidos através do protocolo de teste utilizado.

Grupo de Surfistas – G1			4 RE SUL TA DO S E DIS CU SS ÕES
Participantes	Sexo	Idade	
E1	Masculino	9	
E2	Masculino	11	
E3	Masculino	11	
E4	Feminino	11	
E5	Feminino	11	
E6	Masculino	10	
Grupo de Estudantes – G2			4 RE SUL TA DO S E DIS CU SS ÕES
Participantes	Sexo	Idade	
C1	Masculino	11	
C2	Feminino	12	
C3	Feminino	11	
C4	Masculino	11	
C5	Masculino	10	
C6	Masculino	11	

Tabela 1 caracterização dos Grupos de Surfistas e Estudantes

Fonte: Da autora, 2015.

Através dos dados coletados e demonstrados na Tabela 1, verificou-se que a amostra de participantes é de 09 a 12 anos. Sendo 60% do sexo masculino e 40% do sexo feminino. Com média de idade dos participantes de 10,5 anos no G1 e 11 anos no G2.

Quadro 2 – Resultado do Teste do Flamingo – Grupo de Surfistas

Grupo de Surfistas – G1			
Participantes	Nº de Tentativas	Classificação	Tempo de

			Prática no Surf
E1	08	Suficiente	2 anos
E2	16	Insuficiente	2 meses
E3	07	Suficiente	4 anos
E4	08	Suficiente	2 verões
E5	07	Suficiente	2 verões
E6	14	Fraco	4 meses

Fonte: Da autora, 2015.

Observa-se no Quadro 1 do G1, que quatro crianças obtiveram a classificação suficiente, um participante Fraco e uma criança insuficiente.

Quadro 3 – Resultado Teste do Flamingo – Grupo de Estudantes

Grupo de Estudantes – G2		
Participantes	Nº de Tentativas	Classificação
C1	06	Bom
C2	03	Muito bom
C3	03	Muito bom
C4	02	Excelente
C5	08	Suficiente
C6	09	Suficiente

Fonte: Da autora, 2015.

Observa-se a partir do Quadro 2, referente ao G2, que um participante foi classificado como excelente, duas crianças obtiveram a classificação muito boa, um participante bom e duas crianças suficiente.

Tabela 4 – Respostas do Questionário – Grupo de Surfistas

Grupo de Surfistas - G1	
Participantes	Atividades (brincadeiras) realizadas no dia-a-dia
E1	Futebol, jiu jitsu, tigrinhos.
E2	Futebol, bicicleta
E3	Nada, fico só no celular
E4	Jiu jitsu
E5	Jiu jitsu
E6	Futebol, bicicleta, tigrinhos, jiu jitsu

Fonte: Da autora, 2015.

Tabela 5 - Respostas do Questionário – Grupo de Estudantes

Grupo de Estudantes – G2

Participantes	Atividades (brincadeiras) realizadas no dia-a-dia
C1	Futebol, pipa, vôlei, skate e bike.
C2	Roller, pega – pega, futebol, vôlei, corrida, escolinha, pick – bola, pick bandeira, pega a bruxa, bike, skate.
C3	Bike, corrida, pular corda, vôlei, futebol, amarelinha e ficar na ponta do pé.
C4	Bike, futebol, pega pega, esconde esconde.
C5	Skate, pega-pega, pick sconde, 3 cortes e futebol.
C6	Bicicleta, polícia e ladrão, futebol, vídeo game.

Fonte: Da autora, 2015.

4.1 DISCUSSÃO

Os resultados encontrados no estudo apresentam para o G1, média de número de tentativas de 10 vezes, classificando como “suficiente”. Para o G2, média de tentativa de 5,1 vezes, classificando como “bom”; obtendo valor de desvio padrão de $\pm 4,1$ entre os dois grupos. Esses números demonstram que apesar dos indivíduos praticantes do surfe realizarem tarefas que exigem equilíbrio e mudança de direção em ambientes instáveis, não apresentaram um melhor nível do equilíbrio em relação ao Grupo Controle. Ao contrário do que foi hipotetizado por Mendez-Villanueva e Bishop (2005), de que os indivíduos praticantes do surfe, por estarem sujeitos a uma alta instabilidade e em um ambiente com constantes alterações, tendem a ter sua habilidade de manutenção do equilíbrio melhor em relação a outros indivíduos que não estejam sujeitos a essas circunstâncias.

O fato de haver essa diferença entre os dois grupos estudados pode ser explicado pela variedade de atividades e brincadeiras descritas nos questionários praticados pelo grupo controle no seu dia a dia, as quais exigem o controle do equilíbrio, como por exemplo: skate, roller e bicicleta. Comparado com o Grupo Experimental, que não tem acesso a esses brinquedos devido à situação financeira

e também pela localidade onde residem, não dispõe de infra estrutura apropriada para a prática das mesmas atividades recreacionais.

Chamando atenção em especial para o participante E3 do Grupo Experimental que em uma das perguntas do questionário, na qual era necessário descrever as atividades realizadas no dia-a-dia (brincadeiras), a resposta foi “*nada, fico só no celular*”. Conforme o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF, 2002), no Brasil somente 24% dos jovens têm possibilidade de participar de alguma atividade artístico-cultural fora da escola, indicando que os adolescentes brasileiros não têm acesso facilitado aos recursos que oferecem atividades recreativas e culturais, embora a criação desses espaços tenha forte impacto na redução da violência em comunidades urbanas localizadas nos cinturões de pobreza. A pesquisa “A voz do adolescente”, do Unicef, revela que dos 5280 adolescentes entrevistados 83% não têm acesso a clubes de lazer, 74,5% não podem frequentar um cinema, 60% não têm onde praticar esportes, e mais de 80% não dispõem de equipamentos públicos ou comunitários que assegurem o direito ao esporte, cultura e lazer gratuitamente.

Para Zamora (et al, 1995), mais importante do que a denominação é o fato de o indivíduo poder gozar de um tempo para si, a partir do qual elege livremente, e segundo sua vontade, entre o descanso, o entretenimento, o desenvolvimento ou o serviço voluntário.

A relevância do ócio como elemento formador do ser humano foi definitivamente marcada pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, proclamada pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1948 (2003), onde consta o direito a descanso, férias, educação física e desporto. Na atualidade, diversos autores afirmam que conhecer as atividades e os interesses de lazer dos adolescentes constitui um fator importante para a compreensão do seu mundo social, bem como das suas necessidades individuais.

A frequência de duas vezes na semana e o pouco tempo de prática no surfe é insuficiente para a melhora do equilíbrio quando comparada às crianças do Grupo Controle que brincam todos os dias em práticas recreacionais distintas do Grupo Experimental. Se não tiverem oportunidade para a prática, instrução e encorajamento no período ocioso, muitos indivíduos não vão poder adquirir as

informações motoras e perspectivas necessárias para desempenhar eficientemente atividades motoras (GALLAHUE e OZMUN, 2001). A prática das habilidades perceptivas em maturação pode melhorar o processo de integração destas com as estruturas motoras. Dessa forma, faz-se necessário a realização de atividades que exigem o controle de equilíbrio principalmente no período da iniciação desportiva de diversos esportes, tendo grande importância e benefícios para diversos fatores ligados a saúde, principalmente em relação ao desenvolvimento do equilíbrio corporal e do controle motor em crianças que estão em fase de iniciação esportiva. Outro fator a ser levado em consideração é que os praticantes de surfe não realizam nenhuma preparação física ou método específico de treino para a prática do surfe. Entendemos como método, o caminho para se chegar a um resultado esperado. Segundo Tenroller (2006): isso equivale a dizer que é o caminho para, ou ainda sugere a idéia de prosseguimento. Como qualquer outro esporte, o surfe também necessita de um método específico de ensino da modalidade.

5 CONSIDERAÇÕES E SUGESTÕES

Os resultados encontrados no estudo demonstram que apesar dos indivíduos praticantes do surfe realizarem tarefas que exigem equilíbrio e mudança de direção em ambientes instáveis, não apresentaram um melhor nível do equilíbrio em relação ao grupo controle.

Para estudos futuros sugerimos um aumento da amostra e uma melhor seleção dos surfistas, com maior tempo e frequência de prática; que a pesquisa seja realizada com crianças da mesma cidade, onde a situação socioeconômica e infraestrutura demonstrem igualdade entre os grupos. Além disso, o estudo avaliou equilíbrio estático, sendo interessante para próximas pesquisas realizar avaliações em condições dinâmicas ou com manipulação da base de suporte, visto que o surfe é uma modalidade que exige equilíbrio dinâmico.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**: elaboração de trabalhos na graduação. 4 a ed. São Paulo : Atlas, 1999.

EUROFIT. **Flamingo Balance Test**. 2015. Disponível em: <https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=pt-BR&prev=search&rurl=translate.google.com.br&sl=en&u=http://www.topendsports.com/testing/tests/balance-flamingo.htm&usg=ALkJrhhHsvrtwRi1tdbmBF_BOXUnofJzIQ>. Acesso em: 19 nov. 2015.

FARIAS, S. F. **Surf: conteúdos para a prática**. Florianópolis, CDS/UFSC, 2000.

FONSECA, João José Saraiva da. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, p. 65-75, 2002.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 1 ed, 2001, 641p.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

_____. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MENDEZ-VILLANUEVA A; BISHOP, D. Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. **Sports Med** 2005; 35:55-70.

ONU Organização das Nações Unidas. (2003). **Declaração dos direitos humanos** [Versão eletrônica]. Disponível em: <<http://www.un.org>>. Acesso em 24 nov. 2015

TENROLLER, Carlos Alberto; MERINO, Eduardo. **Métodos e Planos para o Ensino dos Esportes**. Canoas: Ulbra, 2006. p.50.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

ZAMORA, R., et al. **El tiempo libre y la recreación: estudio en adolescentes uruguayos** (1995).. In Organización Panamericana de la Salud. La salud del adolescente y del joven (pp. 533-544). Washington, DC: OPAS.